



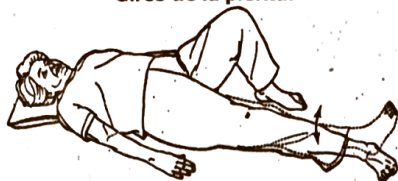
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

RECOMENDACIONES TRAS LA COLOCACIÓN DE PRÓTESIS DE CADERA.

UNIDAD MÓVIL DE FISIOTERAPIA.
DISPOSITIVO DE APOYO JEREZ COSTA NOROESTE.
TFNO. 670 943 632

Ejercicios TOTALMENTE PROHIBIDOS tras la operación.

Giros de la pierna.



Separaciones con resistencia



Cruce de la pierna con flexión de rodilla



Separaciones en decúbito lateral.



Elevación excesiva de la extremidad con la pierna estirada.



Levantarse la rodilla flexionada hasta el pecho



Levantamientos excesivos de pierna



Sentadillas



PRECAUCIONES a tener en cuenta.

No se doble demasiado hacia delante.



No se siente en sillas o tazas de váter demasiado bajas.



No cruce las piernas.



No se incline hacia delante para levantarse de una silla.



No se eche sin ponerse una almohada entre las piernas.



No retire las sábanas de esta forma.

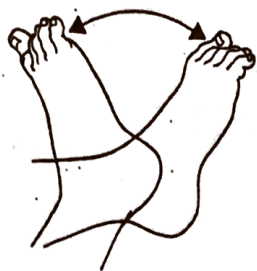


Cuando esté de pie, no cruce los pies hacia dentro.



EJERCICIOS a realizar DIARIAMENTE.

Flexo-extensión de tobillo



Flexión de rodilla sobre la cama



Apretar rulo debajo de rodilla



Apretar glúteos



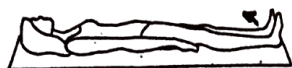
Sentado extensión de rodilla



Hacer intentos de levantarse con reposabrazos



Separación con autorresistencia



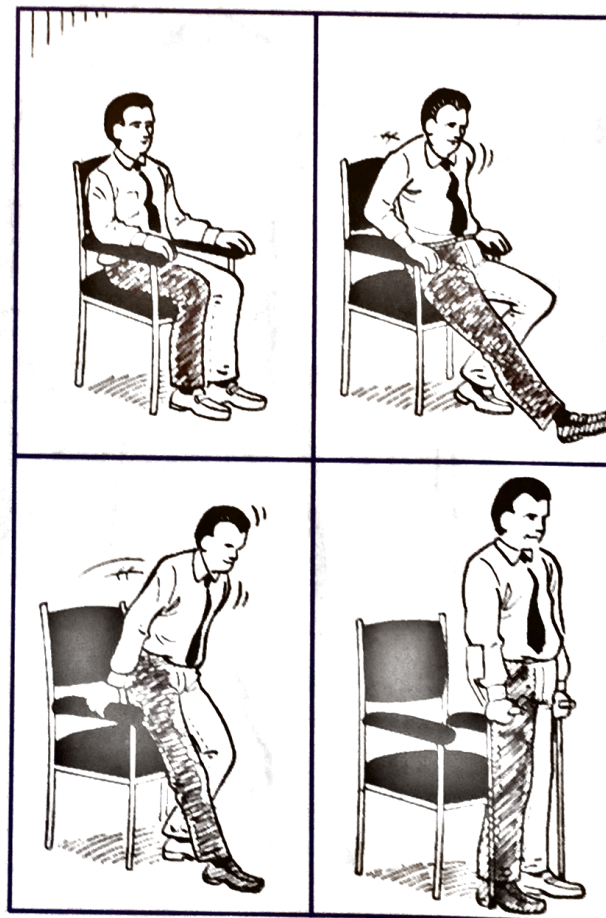
Levantar pierna estirada



LEVANTARSE DE LA SILLA.

CÓMO LEVANTARSE DE LA SILLA

- a) Siéntese en sillas con apoyabrazos, ya que los necesitará para levantarse.
- b) Acérquese al borde de la silla y estire la pierna operada.
- c) La extremidad sana queda detrás de la pierna operada para poder soportar todo el peso del cuerpo.
- c) Al estar de pie mantenga la pierna operada bien alineada. No gire la cadera o la rodilla hacia dentro o hacia fuera.



CAMINAR.

Comenzará a caminar con ayuda de andador o dos bastones, que irá retirando progresivamente según su evolución, sobre las 4 o 5 semanas tras la intervención.

Utilizar **zapato cerrado, sin tacón** ni cuña y con suela antideslizante.

CON ANDADOR:

Posición:

1. Empuñadura del andador a la altura de las caderas
2. Bien derecho, pierna operada bien estirada, la puntera mirando hacia ADELANTE.

Caminar:

3. Adelantamos el **andador**.
4. Adelantamos la **pierna OPERADA**, vigilando no cargar demasiado peso sobre ella.
5. Adelantamos la **pierna sana**.

CON BASTONES:

Similar al andador, En el punto 3, adelantamos los DOS bastones.

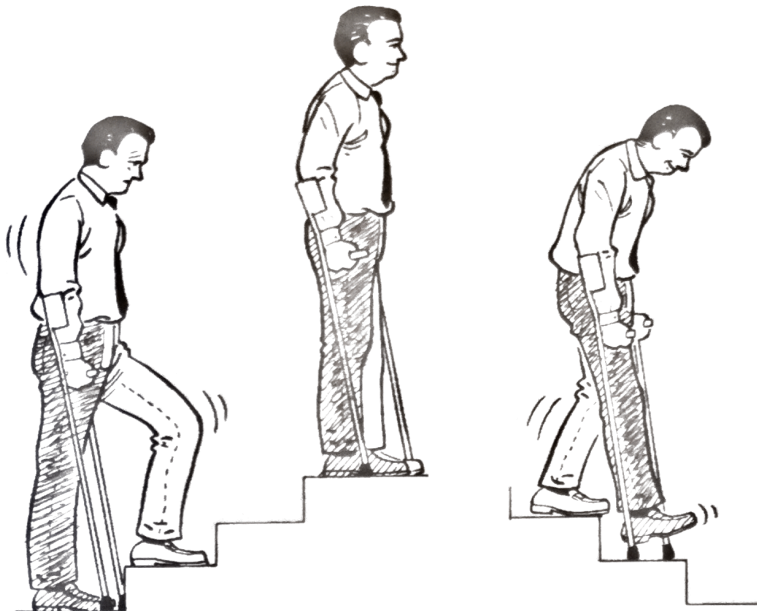
Punto 4 y 5 todo igual.

Al mes de la operación, y según el estado del paciente, podemos quitar un bastón. **DEJAMOS** el bastón del. **LADO SANO**.

DAR LA VUELTA:

- Nunca dejar atrás los bastones.
- Ir dando pasos cortos hacia donde quiera girar.
- No girarse sobre la pierna OPERADA.

SUBIR ESCALERAS.



En BLANCO, pierna SANA.

En OSCURO pierna OPERADA.

RECOMENDACIONES PARA EL DOMICILIO.

- Evitar actividades de **sobrecarga** de la articulación: coger y transportar mucho peso, arrodillarse, sentarse en sillas bajas...
- **Precaución** con alfombras, animales domésticos y cables.
- No acostarse ni darse la vuelta sobre el **lado operado**.
- Al acostarse sobre el lado sano, SIEMPRE, colocar una almohada entre las piernas.
- NO colocar almohadas DEBAJO de la rodilla, en la cama.
- Evitar que, al estar tumbado en la cama, el pie del lado operado **caiga hacia afuera**. Para ello colocamos una almohada en la cara externa de la pierna operada.
- Evitar la **obesidad**.
- Puede utilizar la bicicleta estática, colocando el sillín lo más alto posible; la fuerza del pedaleo no será excesiva. A partir del mes de la intervención.
- Evitar permanece mucho tiempo de pie.
- Evitar elevar excesivamente la pierna recta, durante el primer mes.
- Evitar sillas y butacas bajas; podemos colocar un cojín elevado.
- Si la cama resulta demasiado baja, se podría añadir suplementos a las 4 patas.